

### Na czym polega MRP?

W oparciu o naukowe badania kobiecych cykli powstało szereg metod rozpoznawania płodności. Wykorzystują one obserwację i odpowiednio interpretują wybrane biomarkery (wskaźniki) płodności:

- podstawowej temperatury ciała (PTC)
- śluzu szyjkowego
- szyjki macicy

Przy tym samym doborze wskaźników zasady interpretacji mogą być różne w różnych metodach. Te różnice wynikają z nieco innych definicji (np. szczytu objawu śluzu), z łącznego lub oddzielnego interpretowania obserwowanych objawów (oznacza to uznanie niektórych objawów za ważniejsze, a więc bardziej ważące w analizie obserwacji) oraz z „filozofii” przyjętej przez autora(ów) metody.

Istnieje cały szereg metod (odmian) rozpoznawania płodności, które wykorzystują pomiary podstawowej temperatury ciała (PTC), obserwację objawu śluzu i kalkulację, a niektóre z nich samoobserwację szyjki macicy. Poszczególne odmiany tej metody, w zależności od autora i kraju, różnią się sposobem prowadzenia kart obserwacji cyklu, innymi liniami pomocniczymi i stosunkowo mało istotnymi różnicami w sformułowaniach kryteriów rozpoznawania faz płodności i niepłodności cyklu. Wielość metod stwarza pewne trudności ich użytkownikom i nie jest możliwym ich całościowe omówienie.

### Metody te są przede wszystkim:

#### 1. 100% bezpieczne

Nie mają skutków ubocznych - nie wymagają okresowych badań kontrolnych i nadzoru medycznego. Wpisują się do stylu życia zgodnego z naturą: naturalny poród, naturalne karmienie dziecka, naturalna żywność, naturalne leczenie - naturalne planowanie rodziny.

Dbłość o zdrowie obejmuje cały organizm. Dbając o zdrowie dbam również o układ rozrodczy (prawidłowe funkcjonowanie = płodność) i hormonalny. Dbając o płodność chronimy swoje zdrowie.

#### 2. Wystarczająco skuteczne przy odkładaniu poczęcia

#### 3. Pomocne przy trudnościach z poczęciem oraz zwiększają skuteczność diagnozy i leczenia

#### 4. Pomocne przy diagnozowaniu i leczeniu ginekologicznym (zwiększają skuteczność)

5. Ułatwieniem w monitorowaniu własnego zdrowia ginekologicznego, umożliwiają kobiecie lepsze poznanie swojego ciała

#### 6. (Niektóre) dostosowane do każdej sytuacji zdrowotnej kobiety: prawidłowe, nieprawidłowe

cykle, karmienie piersią, premenopauza, stres, infekcje.

7. Bez związku z aktywnością seksualną

Nie wymagają dodatkowych czynności przed samym zbliżeniem.

8. Niewymagające odwracalności efektu antykoncepcyjnego

9. Angażujące kobietę i mężczyznę, a tym samym uczą współodpowiedzialności i zwiększają zaufanie (zarówno przy odkładaniu poczęcia jak i przy problemach z poczęciem)

10. Proste w użyciu

choć nauka może być trudniejszym etapem.

11. Dostępne cenowo

Jeśli mają być wystarczająco skuteczne zalecany jest kurs z instruktorem i konsultacje 0,5-1/rok.

12. Etyczne i moralne

Szanują prawo do życia od momentu poczęcia oraz godność wszystkich ludzi. Nie prowadzą do konfliktu sumienia.

### **Pozwalają również na:**

13. Planowanie płci dziecka.

14. Monitorowanie przebiegu ciąży

Zmniejsza ryzyko poronienia. W czasie trwania ciąży PTC utrzymuje się na wyższym poziomie około 3 miesięcy. Obniżenie PTC w tym okresie czasu wskazuje na zagrażające poronienie.

15. Precyzyjne określenie terminu porodu:

Według poczęcia:

a) termin porodu = data poczęcia – 3 miesiące – 7 dni

b) średni czas trwania ciąży = około 266 dni = 38 tygodni = 9,5 miesięcy księżycowych

Metoda wiarygodna, sprawdza się w cyklach długich i nieregularnych.

{like}